

# い～な！ごはん

猪名川町の特産である「しいたけ」は3～5月と9～11月が旬！干しいたけが生しいたけより香り・旨味が強いのは、乾燥する過程で、酵素と熱の働きにより、香り成分と旨味成分が増えるためです。干しいたけには、生しいたけの10倍ものグアニル酸（アミノ酸の一種）が含まれているため、干しいたけを使うことで、料理の風味が一段とよくなります。

## しいたけづくしの簡単手づくりシューマイ

### 【材料4人分】

- ・鶏ひき肉 100g ・木綿豆腐 100g ・玉ねぎ 1/4個 ・干しいたけ 2枚
- ・<調味料>（・卸し生姜 小さじ1/2 ・片栗粉 大さじ1と1/2 ・しょうゆ 小さじ1  
・ごま油 小さじ1/2 ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々）
- ・生しいたけ 12枚 ・しゅうまいの皮 12枚 ・パプリカ（各色） 適量 ・キャベツの葉 大2枚
- ・<たれ> ポン酢、からし（お好みで）

### 【作り方】

- ① 豆腐はペーパータオルに包み、重石をして十分に水切りをする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 干しいたけはもどして、みじん切りにする
- ④ ボウルに①を入れ、なめらかになるまで手で崩し混ぜる。
- ⑤ ④に鶏ひき肉、②、③、<調味料>を加え、練り混ぜ、12等分にする。
- ⑥ 生しいたけは軸を取えい、裏に片栗粉をふる。
- ⑦ ⑥に⑤をこんもりとのせる。
- ⑧ しゅうまいの皮を細切りにしてのせ、真ん中に5mm角に切ったパプリカをおく。
- ⑨ キャベツを食べやすい大きさに切り、フライパンの底が見えないように敷きつめる。
- ⑩ ⑧を並べ、水大さじ4（60cc）を入れ、蓋をし中火で1分加熱した後、弱火にし10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑪ しゅうまいとキャベツを皿に盛り、お好みでポン酢や、からしをつけて食べる。



\*\*\*\*\*

### 【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	110kcal
食塩	1.5g

### 【一口メモ】

- \* シューマイの具を皮で包む必要がなく、簡単に調理できます。
- \* キャベツの代わりに、もやしやチンゲン菜、白菜などを使ってもよいでしょう。

レシピ：広報いながわ H25.3 月号より

### 【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室  
（猪名川町保健センター）

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp